

Cómo incorporar el ejercicio al día a día y que los excesos del verano no pasen factura, según mediQuo

El objetivo no es perder el peso que se ha ganado en vacaciones en tiempo en récord sino ponerse en forma cuanto antes, realizando actividad física y llevando una alimentación sana y equilibrada. No hace falta apuntarse a un gimnasio. Andar 15 minutos diarios, realizar paseos más largos 3 días a la semana y no utilizar el ascensor y subir a pie las escaleras son algunos de los ejercicios que se pueden realizar

Septiembre no es sólo sinónimo de vuelta a la rutina sino también el mes para pasar revista a los excesos de verano y las vacaciones. Pero, ¿cuántos kilos se suele engordar durante este período? Tres, de media, según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

El objetivo estas fechas no debe ser solo dejar atrás esa nueva lorza que se ha ganado en tiempo récord durante las vacaciones, sino ponerse uno en forma cuanto antes realizando actividad física y llevando una alimentación sana y equilibrada. Es importante tomárselo con calma para no caer en el “efecto rebote”.

Por ello, para preparar el cuerpo, recuperar la figura e intentar perder esos kilitos de más, David Peinado, entrenador personal de mediQuo – una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana-, afirma que “lo ideal es hacerlo de manera progresiva. No tiene sentido estar 2 meses sin entrenar y empezar a practicar deporte 5 días a la semana porque sólo causará que lo odiamos y abandonemos”.

El entrenador personal de mediQuo da las pautas para volver al entrenamiento en septiembre. Es necesario recordar que casi nadie suele volver de vacaciones con la misma condición física que tenía antes de marcharse, por lo tanto hay que empezar con ejercicios suaves.

El período de adaptación debe estar en torno a 30-45 días. A lo largo de este tiempo, el entrenamiento irá aumentando progresivamente como la intensidad de los ejercicios. Además, tener muchas agujetas no significa que se esté entrenando bien. Según David Peinado, “hay que regular bien las intensidades para tener agujetas llevaderas que te permitan afrontar las siguientes sesiones”. Si cuesta tomar la decisión de iniciar el entrenamiento, hay que pensar lo poco que cuesta tomar la decisión de pedir una caña o una tapa más en el periodo de vacaciones. El que algo quiere, algo le cuesta.

También es importante saber cómo incorporar el ejercicio en el día a día sin necesidad del ir al gimnasio. Los trayectos a pie que duren menos de 15 minutos de tiempo se deben realizar andando, evitando así el coche o el transporte público. Cada vez que se quiera sentar en cualquier silla, sofá o similar, es bueno realizar el gesto de sentarse y levantarse 3 veces antes de mantenerse sentado; a lo largo del día se harán muchas sentadillas que permitirán tonificar el tronco inferior. No subir en ascensor durante 30 días y utilizar las escaleras en su lugar, así como salir a pasear durante 40 minutos (combinando 2 minutos de caminar a paso normal y 1 minutos más rápido) son otras maneras

sencillas de añadir la actividad física a la rutina diaria.

Con el móvil, es bueno utilizar alguna App de contar pasos diarios. Peinado recomienda “marcarse un objetivo mínimo de 7.000 pasos diarios y cada dos semanas aumentar el objetivo de 1.000 pasos hasta alcanzar los 12.000 pasos diarios”.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Otros deportes](#) [Dispositivos móviles](#) [Fitness](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>